

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"МОСКОВСКАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА
ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ
ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"**

Рассмотрены и согласованы
на заседании кафедры
творческо-исполнительской деятельности
Протокол № 3 от 06.11.2025 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
по дисциплине СТЕП (ТЕП) ТАНЕЦ**

- *словарь основных терминов и названий*
- *практические задания для самостоятельной работы*

Специальность – 52.05.01 Актерское искусство
Уровень подготовки – специалитет

**г. Москва
2025 год**

Словарь основных терминов и названий

Tap Ten Удар, касание Простой одинарный удар (звук), происходящий от прикосновения подушечки ноги сверху к полу, затем ее следует поднять. Пятка не касается пола. Вес тела остается на другой, опорной ноге.

Step, step-ball Стен, стел-болл Шаг Простой одинарный удар (звук), происходящий при опускании подушечки ноги сверху на пол, с переносом веса тела. Пятка не касается пола. Может быть сделан одновременно с шагом на месте, вперед, назад или в сторону.

Clap Клэп Хлопок Удар в ладоши.

Snap Снэп Щелчок Щелчок пальцами.

Stomp Стомп Топот Простой одинарный звук, происходящий от прикосновения всей плоскости стопы к полу без переноса на нее веса тела.

Stamp Стамп Стамп Простой одинарный звук, происходящий от прикосновения всей плоскости стопы к полу. Вес тела переносится на «работающую» ногу.

Bmsh Браш Щетка-метла, отмахнуться Простой одинарный удар, происходящий от удара носка ноги об пол при раскачивании ноги вперед. Пятка не касается пола. В конце движения нога остается поднята над полом, вес тела остается на опорной ноге.

Spank, brush back Спенк, браш бэк Шлепок, щетка назад Простой одинарный удар от шлепка подушечки об пол во время движения ноги назад. В конце движения нога поднята над полом.

Scuff Скафф Волочить Простой одинарный удар от прикосновения пятки к полу во время движения ноги впе ред. В конце движения нога поднята над по лом.

Heel Хил Пятка Простой удар, происходящий от опускания пятки на пол.

Toe Той Носок Простой удар при опускании носка на пол. Вес тела остается на другой опорной ноге.

Hop Хоп Подпрыгнуть Простой одинарный удар Подпрыгнуть и приземлиться на ту же ногу.

Jump, spring Джамп, спринг Прыжок Простой одинарный звук, происходящий от касания подушечкой пола при перепрыгивании с одной ноги на другую.

Dig Циг Тыкать, толкать Сильный удар пяткой в пол. Начальная позиция — нога приподнята от колена.

Pick up Пикап Поднимать, подбирать Браш наверх. Выполнить браш, поднять колено.

Lunge Ландж Выпад Простой звук, производимый всей плоскостью стопы при наступай и и на согнутую ногу с переносом на нее веса. Выполняется вперед или назад, или в сторону.

Slide Слайд Скользить Скольжение стопой по полу.

Двойные удары

Slap Слэп Шлепок, пощечина Выполняется так же, как флэп, но после удара нога отрывается от пола.

Shuffle Шаффл Шарканье Двойной удар, происходящий от прикосновения носка ноги к полу при раскачивании ноги сначала вперед, а затем назад (передний); или в сторону и обратно (боковой шаффл). В конце движения нога поднята над полом.

Scuffle Скаффл Шаркать, волочить Принцип тот же, что и шаффл, но пола касается сначала носок, затем пятка по направлению от себя, и пятка, затем носок по направлению к себе. Вес тела остается на другой, опорной ноге.

Click Клик Прицелкнуть Стукнуть носками друг об друга, стоя на пятках, или пятками, стоя на носках — «прицелкнуть каблуками»

Flap Флэп, флап Хлопок, шлепок Двойной удар от легкого прикосновения носка к полу во время движения ноги вперед, затем прижать подушечку той же ноги к полу.

Ball change Болл ченч Перемена ног Двойной удар, производимый подушечками ног при смене с одной ноги на другую.

Pull-back step Пуллбэк степ Оттягивать, отступать Двойной удар, происходящий от прикосновения подушечки ноги к полу и затем приземления на нее же. Движение делается в прыжке с «отходом» и «приходом» на одну и ту же ногу.

Chug Чаг Пыхтение Скользящий удар, происходящий от прикосновения подушечки ноги к полу, как бы со вздрагиванием и одновременным скольжением вперед. Пятка той же ноги опускается на пол.

Double pull back Дубль пулл бэк Двойное оттягивание назад Четыре удара (звука) от прикосновения подушечки одной ноги к полу (браш назад), затем подушечки другой ноги к полу, затем приземления на подушечку одной и далее другой ноги. Движение выполняется в прыжке назад.

Wing Винг Крыло Тройной удар (звук) от прикосновения подушечки ноги при раскачивании ноги в сторону от себя, затем к себе и приземления на подушечку той же ноги. Вес тела остается на другой, опорной ноге.

Double wing Дабл винг Двойное крыло, крылья Предыдущее движение исполнить с двух ног переносом веса тела на «исполняющую» ногу.

Cramp roll Крэмп ролл Судорожное вращение Четыре удара (звука), происходящие от прикосновения к полу сначала подушечки одной ноги, затем подушечки другой; далее пятки одной ноги и затем пятки другой. Движение можно делать, вращаясь на месте, двигаясь в стороны, по кругу. Первый удар производится в направлении движения.

Flap heel Флэп хил Шлепок и пятка Тройной удар, происходящий от легкого прикосновения носка ноги к полу во время движения ноги вперед, затем при опускании на подушечку той же ноги и далее при опускании на пятку той же ноги.

Step ball change Степ болл ченч Шаг и перемена ног Тройной удар, происходящий от наступания на подушечку ноги с переносом на нее веса и затем перемена ног на полупальцах.

Shuffle ball change Шаффл болл ченч Шарканье и перемена ног Четыре удара, происходящие от прикосновения подушечки ноги к полу при раскачивании сначала вперед, затем назад, затем подушечка той же ноги опускается на пол и подушечка другой ноги сменяет первую.

Waltzlog Вальсклог Вальс Движение из пяти ударов. Выполняется на три четверти. На «раз» выполняется степ, на «и два и три» выполняется шаффл болл ченч со свободной ноги.

Практические советы

Для занятий степом нужны соответствующая обувь и одежда: туфли на прочном, устойчивом каблуке и не сковывающая движения одежда. Обувь, в которой вы будете заниматься, должна быть удобной, по ноге, на небольшом (3-4 см) каблуке. Конечно, необходимы теп-набойки любой удобной для вас конструкции или готовые (профессиональные), или сделанные на заказ.

Ритмический рисунок, который вы отбиваете, должен быть внятным, четким и звучать громко. Если вы никогда не занимались чечеткой, советую осваивать основы техники, детально отрабатывая каждое движение, постепенно доводя его до автоматизма. Первое, что должен уметь начинающий теп-танцовщик, - это уметь отделить удар подушечкой стопы от удара пяткой. Поэтому первое движение, которому вы должны научиться, - это ритмично ходить на подушечках ног, на полупальцах.

Следует также скоординировать руки относительно движения ног. С самого начала надо уделять внимание корпусу и движению рук. Если вы сконцентрируете все внимание исключительно на работе ног, то вам будет трудно, научившись ловко работать ногами, контролировать свое тело и придавать ему танцевальность, определенную манеру, стиль. Исполняя движения теп-денса, корпус надо держать прямо, естественно, не «заваливая» вперед, назад или в стороны. Не следует поднимать плечи, раскачивать руками. Руки могут быть согнуты в локтях и двигаться, как при спокойном шаге. Ноги расставлены не широко, мускулы напряжены не чрезмерно. Удобно заниматься в балетном классе, держась за «станок», тем самым помогая себе распределять вес тела с ноги на ногу.

Постарайтесь запомнить сразу, что вы должны танцевать всем телом. И уже когда начнете сложные теп-композиции и бреки ногами, ваши руки и корпус будут под контролем сами собой, естественно и органично. Во время исполнения движения следует следить за осанкой, спину и плечи держать прямо, голову не опускать, руки держать свободно. Полезно заниматься просто босиком, чтобы ощутить движение, удар непосредственно кожей, но это уже после того, как вы выучите движение и потренируете их в туфлях.

Полезны занятия с метрономом, когда ритмический рисунок, отбиваемый ногами, можно вложить в ритм метронома. Темп задавайте сначала удобный для вас, а затем постепенно все больше увеличивайте. Попробуйте усвоенные движения или их комбинацию на любую произвольную музыку. Например, движение на три четверти «вложите» в музыку с размером на две или четыре четверти. И наоборот. Это полезно, как как развивает чувство ритма, умение выделить сильную или слабую долю.

Конечно, для скорейшего овладения этим увлекательным, элегантным танцевальным жанром хорошо вести практические занятия с учителем. Но многое зависит и от вас как исполнителя: от вашего чувства ритма, способности импровизировать, уверенности, легкости и четкости, с которыми будут исполняться движения, и, конечно, желания.

Что касается диеты, питания. Существует негласное правило у танцовщиков всех направлений и жанров: за два часа перед репетицией или выступлением не есть. Некоторые во время занятий пьют минеральную воду, пепси или колу. Я не принадлежу к их числу. К тому же как человек некурящий репетирую практически без перерывов. Особой диеты не соблюдаю. Люблю и рекомендую простую и здоровую пищу: рыбу, мясо, овощи, фрукты, зелень, сладостей не много. Главное, чтобы пища не обременяла желудок и доставляла удовольствие.

Прежде чем начать разучивать и исполнять основные движения и комбинации, советую начать с разминки, с подготовительных упражнений, что необходимо для подготовки тела танцовщика, его ног, стоп как к танцевальной, так и к ударной технике. Разминку начинают с ходьбы на полупальцах, несколько неестественно поднимая колени наверх так, чтобы стопа опускалась на пол не сзади по скользящей траектории, а падала

сверху. То же должно происходить и при беге. Полезны ритмичные прыжки на полупальцах, на подушечках: на двух ногах, на одной и с ноги на ногу.

При прыжках и комбинациях прыжков необходимо сознательно координировать перенос веса тела с ноги на ногу. Полезны как бы затухающие прыжки по принципу падающего мяча, которые делаются за счет «сокращения» ног, то есть поджимая ноги под себя, в то время как голова и верхняя часть корпуса остаются неподвижными. При прыжках как на одной ноге, так и с ноги на ногу старайтесь опускаться на одно и то же место, в одну точку.

А теперь простые комбинации основных ударов. Разучивание движений начинайте производить с исходного положения: шестая позиция ног. И в дальнейшем, исполняя движение, следите, чтобы стопы оставались параллельно друг другу, колени «не выверотно».

ДВИЖЕНИЕ 1

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Теп (прав.). Пауза. Теп (прав.). Пауза. Теп (прав.). Пауза. Теп (прав.). Пауза.
-----1 ----- и ----- 2 ----- и-----3 -----и-----4----- и

Второй такт

Теп (прав.). Пауза. Теп (прав.). Пауза. Теп (прав.). Пауза. Теп (прав.). Пауза.
-----1 ----- и ----- 2 ----- и-----3 -----и-----4----- и

Помните, что на «паузе» нога поднята над полом.

ДВИЖЕНИЕ 2

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Теп (лев.). Пауза. Теп (лев.). Пауза. Теп (лев.). Пауза. Теп (лев.). Пауза.
-----1 ----- и ----- 2 ----- и-----3 -----и-----4----- и

Второй такт

Теп (лев.). Пауза. Теп (лев.). Пауза. Теп (лев.). Пауза. Теп (лев.). Пауза.
1 и 2 и 3 и 4 и

ДВИЖЕНИЕ 3

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Теп(прав.).Теп(прав.).Теп (прав.).Теп (прав.).Теп (прав.).Теп (прав.).Теп (прав.).
1 и 2 и 3 и 4 и

Второй такт

Теп(прав.).Теп(прав.).Теп (прав.).Теп (прав.).Теп (прав.).Теп (прав.).Теп (прав.).
1 и 2 и 3 и 4 и

ДВИЖЕНИЕ 4

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.).
1 и 2 и 3 и 4 и

Второй такт

Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.). Теп (лев.).
1 и 2 и 3 и 4 и

Обратите внимание на четкость и жесткость исполнения «тепа» в предыдущих движениях.

ДВИЖЕНИЕ 5

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Теп (прав.). Пауза. Теп (прав.). Пауза. Степ (прав.). Пауза. Степ (лев.). Пауза.
1 и 2 и 3 и 4 и

ДВИЖЕНИЕ 6

Предыдущее движение «в дубле», то есть в два раза быстрее.

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Теп(прав.).Теп(прав.).Степ(прав.).Степ(лев.).Теп(прав.).Теп(прав.).Степ(прав.).Степ(лев.).
1 и 2 и 3 и 4 и

ДВИЖЕНИЕ 7

Исполнить движение 5, начиная «теп» с левой ноги. Обратите внимание, что тогда последний «степ» будет на правую ногу.

ДВИЖЕНИЕ 8

Исполнить движение 6, начиная «теп» с левой ноги. Исполняя движения 5 - 8, обратите внимание на четкость, скорость и жесткость пробивания ударов.

ДВИЖЕНИЕ 9

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Браш (прав.). Пауза. Браш (прав.). Пауза. Браш (прав.). Степ (прав.). Степ (лев.). Пауза.
1 и 2 и 3 и 4 и

ДВИЖЕНИЕ 10

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Браш (лев.). Пауза. Браш (лев.). Пауза. Браш (лев.). Степ (лев.). Степ (прав.). Пауза.
1 и 2 и 3 и 4 и

Исполняя «браш», его можно делать как вперед, так и в сторону.

ДВИЖЕНИЕ 11

«СТЕП-ХИЛ»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Степ (прав.). Пауза. Хил (прав.). Пауза. Степ (лев.). Пауза. Хил (лев.). Пауза.
1 и 2 и 3 и 4 и

Исполняя движение, не забывайте переносить вес тела с ноги на ногу,

ДВИЖЕНИЕ 12

«СТЕП - ХИЛ В ДУБЛЕ»

Предыдущее движение исполняется в два раза быстрее.

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Степ(прав.).Хил(прав.).Степ(лев.).Хил(лев.).Степ(прав.).Хил(прав.).Степ(лев.). Хил(лев.).
1 и 2 и 3 и 4 и

Движение можно исполнять на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны.

ДВИЖЕНИЕ 13

«СТЕП-ХИЛ-ТОЙ» (с правой ноги)

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Степ(прав.).Хил(прав.).Степ (лев.).Хил (лев.).Степ(прав.)Хил(прав.).Степ(лев.). Хил(лев.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Второй такт

Степ(прав.).Хил(прав.). Той (лев.).Хил (прав.).Степ (лев.).Хил (лев.).Той (прав.).Хил (лев.)
1 и 2 и 3 и 4 и

ДВИЖЕНИЕ 14

«СТЕП-ХИЛ-ТОЙ» (с левой ноги)

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Степ(лев.).Хил(лев.).Степ(прав.).Хил(прав.).Степ (лев.),Хил (лев.).Степ (прав.).Хил (прав.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Второй такт

Степ (лев.).Хил (лев.).Той (прав.).Хил(лев.).Степ (прав.).Хил (прав.).Той(лев.) Хил (прав.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Исполняя «той», не задерживайте носок на полу. Как только произведете удар, сразу поднимайте его вверх, как будто обожглись.

ДВИЖЕНИЕ 15

«ФЛЭП» (с правой и левой ноги)

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Напоминаю, что «флэп» - это двойной удар от легкого прикосновения к полу носка во время движения вперед и затем при прижатии к полу подушечки той же ноги.

Флэп (прав.). Флэп (лев.). Флэп (прав.). Флэп (лев.)
и 1 и 2 и 3 и 4

Движения повторяйте несколько раз. Начинайте с медленного темпа, по мере усвоения темп увеличивайте.

ДВИЖЕНИЕ 16

«ФЛЭП-ФЛЭП-ХИЛ»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Флэп (прав.). Флэп (лев.). Флэп (прав.). Флэп (лев.). Хил (лев.).
и 1 и 2 и 3 и 4 и

Движение следует повторять несколько раз. Когда оно «пойдет» без напряжения, попробуйте сделать его, двигаясь в сторону вправо. То же движение попробуйте сделать, двигаясь влево, назад. Когда вы сможете делать его во всех направлениях, попробуйте сделать его в «квадрате»: вперед, вправо, назад, влево.

ДВИЖЕНИЕ 17

«ШАФФЛ» (С правой ноги)

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный

размер 4/4.

Напомню, что «шаффл» состоит из двух ударов, возникающих при раскачивании йоги и удара подушечкой от себя, затем обратно к себе. Движение делается как маятник, вперед или в сторону.

Шаффл (прав.). Пауза. Шаффл (прав.). Пауза.
1 и 2 и 3 и 4 и

Движение повторить несколько раз.

ДВИЖЕНИЕ 18

«ШАФФЛ» (С левой ноги)

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Шаффл (лев.). Пауза. Шаффл (лев.). Пауза,
1 и 2 и 3 и 4 и

Движение повторить несколько раз. Следите, чтобы стопы при исполнении движения оставались параллельными.

ДВИЖЕНИЕ 19

«ШАФФЛ» (С правой ноги в дубле)

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Исполните движение 17 в два раза быстрее.

Шаффл (прав.). Шаффл (прав.). Шаффл (прав.). Шаффл (прав.).
1 и 2 и 3 и 4 и

Движение повторить несколько раз. Должно звучать два равнозначных и равносильных удара вперед-назад.

ДВИЖЕНИЕ 20

«ШАФФЛ» (С левой ноги в дубле)

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Исполните движение 18 в два раза быстрее.

Шаффл (лев.). Шаффл (лев.). Шаффл (лев.). Шаффл (лев.).
1 и 2 и 3 и 4 и

ДВИЖЕНИЕ 21

Теперь попытайтесь выполнить такую «шаффл-композицию». Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Шаффл(прав.-вперед).Шаффл(прав.-в стор.).Шаффл(прав.-вперед).Шаффл(прав.-в стор.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Второй такт

Шаффл(прав.-вперед).Шаффл(прав.-вперед).Шаффл(прав.-в стор.). Шаффл (прав.-в стор.).
1 и 2 и 3 и 4 и

Другими словами, «шаффл» правой:

Первый такт

Вперед в сторону вперед в сторону
1 и 2 и 3 и 4 и

Второй такт

Вперед в сторону вперед в сторону
1 и 2 и 3 и 4 и

Не надо путать «шаффл» и «флэп». Оба состоят из двух ударов, но «флэп» делается в пол, а «шаффл» в воздух (в конце движения нога над полом).

ДВИЖЕНИЕ 22

И еще одна «шаффл-композиция».

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на четыре такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Шаффл (прав.). Степ (прав.). Пауза. Шаффл (лев.). Степ (лев.). Пауза
1 и 2 и 3 и 4 и

Второй такт

Шаффл (прав.). Степ (прав.). Пауза. Шаффл (лев.). Степ (лев.). Пауза
1 и 2 и 3 и 4 и

Третий такт

Шаффл (прав.). Степ (прав.). Хил (прав.). Шаффл (лев.). Степ (лев.). Хил (лев.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Четвертый такт

Шаффл (прав.). Степ (прав.). Хил (прав.) Шаффл (лев.). Степ (лев.). Хил (лев.)
1 и 2 и 3 и 4 и

ДВИЖЕНИЕ 23

«ШАФФЛ БОЛЛ ЧЕНЧ»

Напоминаю, что «болл ченч» это двойной удар, который происходит при смене подушечек ног с одной на другую.

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Шаффл (прав.). Болл ченч (прав. - лев.). Шаффл (прав.). Болл ченч (прав. - лев.).
1 и 2 и 3 и 4 и

Движение повторять неоднократно до полной четкости. Темп можно увеличивать.

ДВИЖЕНИЕ 24

«ШАФФЛ БОЛЛ ЧЕНЧ» (с левой ноги)

Предыдущее движение исполнять, начиная с левой ноги. Стопы при выполнении движения остаются параллельными. При исполнении болл ченча можно делать небольшой прыжок с ноги на ногу, что придает резкость и вместе с тем легкость.

ДВИЖЕНИЕ 25

«ФЛЭП-ХИЛ-ШАФФЛ БОЛЛ ЧЕНЧ»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Флэп (прав.). Хил (прав.). Флэп (лев.). Хил (лев.). Флэп (прав.). Хил (прав.). Шаффл (лев.).
1 и 2 и 3 и 4
Болл ченч (лев. - прав.)
и

ДВИЖЕНИЕ 26

«ФЛЭП-ХИЛ-ШАФФЛ-БОЛЛ ЧЕНЧ» (С левой ноги)

Предыдущее движение исполните, начиная с левой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 27

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Флэп (прав.). Хил (прав.). Шаффл (лев.). Болл ченч (лев. - прав.)

I и 2 и 3 и 4

Второй такт

Флэп (лев.). Хил (лев.), Шаффл (прав.), Болл ченч (прав. - лев.)
1 и 2 и 3 и 4

Можно продолжать комбинацию, начиная поочередно то с правой, то с левой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 28

«ХОП-ШАФФЛ»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Исполняя эту комбинацию, надо в каждую четверть музыкального размера сделать три удара (триоль),

Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп(лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.).
1 ии 2 ии 3

Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Пауза.
и и 4 ии

Продолжаем движение, начиная «хоп» с левой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 29

Предыдущее движение исполнить, начиная «хоп» с правой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 30

Попробуем несколько разнообразить композицию «хоп-шаффл» (с двух ног).

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на четыре такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.).
1 ии 2 ии 3

Шаффл (прав.), Хоп (лев.). Пауза,
и и 4 ии

Второй такт

Джамп (прав.). Шаффл (лев.). Хоп (прав.). Шаффл (лев.). Хоп (прав.).
1 ии 2 ии 3
Шаффл (лев.). Хоп (прав.). Пауза.
и и 4 ии

Третий такт

Джамп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (прав.).
1 и и 2 и и 3
Шаффл (лев.). Хоп (лев.). Пауза.
и и 4 и и

Четвертый такт

Джамп (прав.). Шаффл (лев.). Хоп (прав.). Шаффл (лев.). Хоп (прав.).
1 и и 2 и и 3
Шаффл (лев.). Хоп (прав.). Пауза.
и и 4 и и
Продолжаем движение, начиная «джамп» с левой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 31

Предыдущее движение исполнить, начиная «хоп» с правой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 32

«СТАМП-БОЛЛ-ЧЕНЧ»

Напомню, что «стамп» — это один простой удар всей плоскостью стопы.
Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.
Исполняя движение, надо на каждую четверть музыкального размера сделать три удара.

Стамп (прав.) /правую стопу поставить впереди левой/. Болл ченч (лев. — прав.)
1 и и
Стамп (лев.) /левую стопу поставить впереди правой/. Болл ченч (прав. — лев.)
2 и и

Шаффл (прав.) Болл ченч (прав. — лев.)
3- - и 4

ДВИЖЕНИЕ 33

Предыдущее движение исполнить, начиная «стамп» с правой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 34

«ДУБЛЬ-ВИНГ-ШАФФЛ-ХОП»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Винг (прав.). Винг (лев.). Винг (прав.). Винг (лев.).
1 и и 2 и и 3 и и 4 и и

Второй такт

Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.).
1 и 2 и и
Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.).
3 и 4 и и

Движение повторить неоднократно.

ДВИЖЕНИЕ 35

Предыдущее движение исполнить, начиная «винг» с левой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 36

«ДУБЛЬ-ВИНГ-ШАФФЛ-ХОП» (С двух ног)

Для этого во втором такте на счет 4 надо сделать «джамп», один удар, который происходит при перепрыгивании с подушечки одной ноги на другую, а затем следует начинать движение с другой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 37

«СПЕНК-СТЕП-ХИЛ»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Напомню, что «спенк» - простой одинарный удар, производимый подушечкой ноги при ее движении назад.

Спенк (прав.). Степ (прав.). Хил (прав.). Спенк (лев.). Степ (лев.). Хил (лев.).
1 и 2 и и
Спенк (прав.). Степ (прав.). Хил (прав.). Спенк (лев.). Степ (лев.). Хил (лев.).
3 и 4 и и

ДВИЖЕНИЕ 38

«СПЕНК-ХИЛ-СТЕП»

Разновидность предыдущего движения. Только здесь в отличие от предыдущего ноги работают по очереди.

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Спенк (прав.). Хил (лев.). Степ (прав.). Спенк (лев.). Хил (прав.). Степ (лев.).
1 и 2 и и
Спенк (прав.). Хил (лев.). Степ (прав.). Спенк (лев.). Хил (прав.). Степ (лев.).
3 и 4 и и

ДВИЖЕНИЕ 39

«КРЭМП-РОЛЛ»

Напомним, что «крэмп-ролл» — это четыре удара: шаг правой ногой, шаг левой ногой, пятка правой, пятка левой ноги.

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Крэмп-ролл (прав.), или Шаг (прав.). Шаг (лев.). Хил (прав.). Хил (лев.)
и 1 и 2 и 1 и 2

Первый такт

Крэмп-ролл (с прав.). Крэмп-ролл (с прав.),
и 1 и 2 и 3 и 4

Второй такт

Крэмп-ролл (с прав.). Хил (прав.). Хил (лев.). Хил (прав.). Хил (лев.)
и 1 и 2 и 3 и 4

ДВИЖЕНИЕ 40

«ФЛЭП-ШАФФЛ-БОЛЛ ЧЕНЧ»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт, Музыка/и ный размер 4/4.

Флэп (лев.). Шаффл (прав.). Болл ченч (прав. - лев.). Флэп (прав.).
1 и 2 и 3 и 4

ДВИЖЕНИЕ 41

Предыдущее движение исполнить, начиная «флэп» с правой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 42

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Пауза. Джамп (прав.). Браш (лев.). Шаг (лев.). Шаг (прав.)
1 и 2 и 3 и 4 и

ДВИЖЕНИЕ 43

Разучить предыдущее движение, начиная «шаффл» с левой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 44

Соединяем движения 42 и 43.

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт.

Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Пауза. Джамп (прав.). Браш (лев.). Степ (лев.). Степ (прав.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Второй такт.

Шаффл (лев.). Хоп (прав.). Пауза. Джамп (лев.). Браш (прав.). Степ (прав.). Степ (лев.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Ритмический рисунок этого движения можно усложнить. Например, на счет «и-3» сделать не паузу и «джамп», а «флэп» или «винг».

ДВИЖЕНИЕ 45

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на шесть тактов. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Пауза. Джамп (прав.). Браш (лев.). Степ (лев.). Степ (прав.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Второй такт

Шаффл (лев.) Хоп (прав.). Пауза. Джамп (лев.). Браш (прав.). Степ (прав.). Степ (лев.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Третий такт

Шаффл (прав.) Хоп (лев.). Флэп (прав.). Браш (лев.). Степ (лев.). Степ (прав.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Четвертый такт

Шаффл (лев.) Хоп (прав.). Флэп (лев.). Браш (прав.). Степ (прав.). Степ (лев.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Пятый такт

Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Винг (прав.). Браш (лев.). Степ (лев.). Степ (прав.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Шестой такт

Шаффл (лев.) Хоп (прав.). Винг (лев.). Браш (прав.). Степ (прав.). Степ (лев.)
1 и 2 и 3 и 4 и

Движения повторять с начала.

ДВИЖЕНИЕ 46

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 3/4.

Первый такт

Флэп (лев.). Шаффл (прав.). Болл ченч (прав. - лев.). Пауза
1 и 2 и 3 и

Второй такт

Флэп (прав.). Шаффл (лев.). Болл ченч (лев. — прав.). Пауза
1 и 2 и 3 и

Это так называемая «чечетка-вальс», разновидность «вальсклога». Движения можно исполнять по кругу, на месте, или с продвижением вправо или влево. При продвижении начинает нога, в сторону которой идет движение.

ДВИЖЕНИЕ 47

«ПУЛЛБЭК»

Напомню, что «пуллбэк» — это двойной удар, производимый подушечкой одной ноги в прыжке с отходом и приходом на эту же ногу. Если «разложить» движение, то получается, что делаем как бы «спенк» подушечкой опорной ноги в момент отрыва ее от пола (счет «и») и затем «хоп», приземление на подушечку той же ноги («1»).

ДВИЖЕНИЕ 48

«СТЕП-ПУЛЛБЭК»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Желательно разучивать это движение, держась за балетный станок, помогая распределить вес тела.

Пауза. Степ (прав.). Пуллбэк (прав.). Пауза. Степ (прав.). Пуллбэк (прав.)
и 1 и 2 и 3 и 4

Исполняя движение, левую ногу не отрывайте от пола.

ДВИЖЕНИЕ 49

Повторите движение 48 с левой ноги. Исполняя движение, правую ногу не отрывайте от пола.

ДВИЖЕНИЕ 50

«ХОП-ПУЛЛБЭК»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Пауза. Хоп (прав.). Пуллбэк (прав.). Пауза. Хоп (прав.). Пуллбэк (прав.)
и 1 и 2 и 3 и 4

Движение повторять неоднократно до полного усвоения. Исполните то же движение с левой ноги.

ДВИЖЕНИЕ 51

«ДЖАМП-ПУЛЛБЭК»

Исходное положение: шестая позиция ног. Вес тела на левой ноге. Исполняется на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Пауза. Джамп (прав.). Пуллбэк (прав.). Пауза. Джамп (лев.). Пуллбэк (лев.)
и 1 и 2 и 3 и 4

Сделайте движение, не держась за балетный станок. Корпус не заваливайте, держитесь прямо, голову не опускайте, руки не напрягайте.

ДВИЖЕНИЕ 52

«ФЛЭП-ПУЛЛБЭК»

Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на два такта. Музыкальный размер 4/4.

Первый такт

Флэп (прав.). Пуллбэк (прав.). Флэп (лев.). Пуллбэк (лев.)
и 1 и 2 и 3 и 4

Второй такт

Флэп (прав.). Пуллбэк (прав.). Флэп (прав.). Пуллбэк (прав.)
и 1 и 2 и 3 и 4

ДВИЖЕНИЕ 53

Разучите предыдущее движение, начиная «флэп» с левой ноги.

Эти небольшие теп-композиции могут служить примером составления различных композиций и вариантов их сочетаний. Например таких.....

Шаффл степ хил хилл

Исполняется на 4 «восьмерки». «Восьмерка» - два такта с размером 4/4.

Шаффл (прав.).Степ(прав.).Хил(прав.).Хил (лев.).Шаффл (прав.). Степ (прав.). Хил (прав.).
и 1 и и 2 и 3 и и

Хил (лев.)

4

Шаффл (прав.). Степ (прав.). Хил (прав.). Хил (лев.). Болл ченч (прав, - лев. в повороте).
и 5 и и 6 и 7

Степ (прав.)

8

Вторая «восьмерка» - повторить комбинацию с левой ноги.
Третья «восьмерка» - повторить комбинацию с правой ноги.
Четвертая «восьмерка» - повторить комбинацию с левой ноги.

Шаффл хил той - шаффл хил скафф

Исполняется на четыре «восьмерки».

Первая «восьмерка».

Шаффл (прав.). Хил (лев.). Той (прав.). Шаффл (прав.). Хил (лев.). Скафф (прав.).
и 1 и 2 и 3 и 4
Шаффл (прав.). Хил (лев.). Той (прав.). Шаффл (прав.). Хил (лев.). Скафф (прав.).
и 5 и 6 и 7 и 8

Вторая «восьмерка».

Шаффл (прав.). Хил (лев.). Той (прав.). Шаффл (прав.). Хил (лев.). Скафф (прав.).
и 1 и 2 и 3 и 4
Шаффл (прав.). Болл ченч (прав. - лев. в повороте). Степ (прав.). Пауза
и 5 и 6 7 8

Третья «восьмерка» - повторить первую с левой ноги.

Четвертая «восьмерка» — повторить вторую с левой ноги.

Хил шаффл хил той — хил шаффл хил скафф

Исполняется на четыре «восьмерки».

Первая «восьмерка».

Хил (лев.). Шаффл (прав.). Хил (лев.). Той (прав.). Хил (лев.). Шаффл (прав.).
и 1 и 2 и 3 и
Хил (лев.). Скафф (прав.). Хил (лев.). Шаффл (прав.). Хил (лев.). Той (прав.). Хил (лев.).
и 4 и 5 и 6 и
Шаффл (прав.). Хил (лев.). Скафф (прав.).
7 и 8

Вторая «восьмерка».

Хил (лев.). Шаффл (прав.). Хил (лев.). Той (прав.). Хил (лев.). Шаффл (прав.). Хил (лев.).
и 1 и 2 и 3 и
Скафф (прав.). Шаффл (прав.). Болл ченч (прав.-лев.). Степ (прав.). Пауза
4 и 5 и 6 7 8

Третья «восьмерка» - повторить первую с левой ноги.

Четвертая «восьмерка». Повторить вторую «восьмерку» с правой ноги.

Шаффл хоп — шаффл болл ченч комбинация

Исполняется на четыре «восьмерки».

Первая «восьмерка».

Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.), Болл ченч (прав. -лев.).

и 1 и 2

Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Болл ченч (прав. — лев.)

и 3 и 4

Шаффл(прав.).Хоп (лев.).Шаффл (прав.).Болл ченч(прав.-лев.).Болл ченч(прав.-лев.). Степ

и 5 и 6 и 7 8

Вторая «восьмерка» — повторить первую с левой ноги.

Третья «восьмерка» — повторить первую.

Четвертая «восьмерка» — повторить вторую.

Браш хоп шаффл степ комбинация

Исполняется на четыре «восьмерки».

Первая «восьмерка».

Браш (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Степ (прав.). Степ (лев.). Скафф (прав.)

и 1 и 2 3 4

Браш (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Степ (прав.). Степ (лев.). Скафф (прав.)

и 5 и 6 7 8

Вторая «восьмерка».

Браш (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Степ (прав.). Степ (лев.). Скафф (прав.)

и 1 и 2 3 4

Шаффл (прав.). Болл ченч (прав. - лев.). Степ (прав.). Скафф (лев.)

и 5 и 6 7 8

Третья «восьмерка» - повторить первую с левой ноги.

Четвертая «восьмерка» - повторить вторую с левой ноги.

Шаффл степ хил

Исполняется на четыре «восьмерки».

Первая «восьмерка».

Шаффл (прав.). Степ-хил (прав.). Шаффл (лев.). Степ-хил (лев.).

и 1 и 2 и 3 и 4

Шаффл (прав.). Степ-хил (прав.). Шаффл (лев.). Степ-хил (лев.)

и 5 и 6 и 7 и 8

Вторая «восьмерка».

Шаффл (прав.).Хоп (лев.).Степ (прав.- назад).Шаффл (лев.).Хоп (прав.).Степ (лев. - назад).
и 1 и 2 и 3 и 4

Шаффл (прав.).Хоп (лев.).Степ (прав.- назад).Шаффл (лев.).Хоп (прав.).Степ (лев. - назад).
и 5 и 6 и 7 и 8

Третья «восьмерка». Повторить первую но «степ» делать вперед.

Четвертая «восьмерка». Повторить вторую, но «степ» делать вперед.

Хоп шаффл хоп комбинация

Исполняется на четыре «восьмерки».

Первая «восьмерка».

Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.), Джамп (прав.), Той (лев.)
1 и 2 и 3 и 4

Хоп (прав.). Шаффл (лев.). Хоп (прав.). Шаффл (лев.). Джамп (лев.). Той (прав.)
5 и 6 и 7 и 8

Вторая «восьмерка».

Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Джамп (прав.). Той (лев.)
1 и 2 и 3 и 4

Джамп (лев.). Шаффл (прав.). Джамп (прав.). Той (лев.). Джамп (лев.)
5 и 6 и 7 и 8

Третья «восьмерка» - повторить первую.

Четвертая «восьмерка» - повторить вторую.

Хоп шаффл хоп комбинация с продвижением вперед и назад

Исполняется на четыре «восьмерки».

Первая «восьмерка».

Хоп (лев.).Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Степ (прав.–вперед.)
1 и 2 и 3 и 4

Хоп (прав.). Шаффл (лев.). Хоп (прав.). Шаффл (лев.). Хоп (прав.). Степ (лев.-вперед.)
5 и 6 и 7 и 8

Вторая «восьмерка».

Хоп (лев.).Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Хоп (лев.). Степ (прав. - вперед)
1 и 2 и 3 и 4

Шаффл (лев.).Хоп (прав.).Степ (лев. -назад).Шаффл (прав.).Хоп (лев.).Степ (прав.-назад)
и 5 и 6 и 7 и 8

Третья и четвертая «восьмерки» - повторить первую и вторую.

«Весло»

Исполняется на четыре «восьмерки».

Первая «восьмерка».

Флэп (прав.). Браш (лев.). Болл ченч (лев. - прав.).

и 1 и 2

Браш (лев.). Болл ченч (лев. — прав.). Браш (лев.). Болл ченч (лев. — прав.)

и 3 и 4

Флэп (лев.). Браш (прав.). Болл ченч (прав, — лев.).

и 5 и 6

Браш (прав.). Болл ченч (прав. - лев.). Браш (прав.). Болл ченч (прав. - лев.).

и 7 и 8

Помните, что все четыре «восьмерки» - единый музыкальный фрагмент. Не делайте между ними пауз, держите ритм равномерно.

Варианты исполнения этого движения могут быть различны: с продвижением вправо, в этом случае начинайте «флэп» с правой ноги; соответственно, начните движение с левой ноги; по кругу, выполняя «браш» назад, тем мым как бы закручивая себя назад; или выполняя «браш» вперед, раскручивая себя обратную сторону.

«Цинциннати»

Исполняется на четыре «восьмерки».

Первая «восьмерка».

Браш (прав.). Хоп (лев.). Шаффл (прав.). Степ (прав.-назад).

и 1 и 2

Браш (лев.). Хоп (прав.). Шаффл (лев.). Степ (лев.-назад).

и 3 и 4

Флэп (прав.-вперед). Флэп (лев.). Флэп (прав.). Степ (лев.). Скафф (прав.)

и 5 и 6 и 7 и 8

Вторая, третья и четвертая «восьмерки» - повторите первую. Затем попробуйте выполнить всю комбинацию, начиная с левой ноги.

Степ хил в повороте

Исполняется на четыре «восьмерки». Поворот начинайте в сторону той ноги, которой начинается движение. Попробуйте выполнить поворот сначала по цепочке, затем по кругу.

Первая «восьмерка».

Степ(прав.).Хил(прав.)Степ (лев.).Хил (лев.)Степ (прав.)Хил (прав.).Степ (лев.).Хил (лев.),

1 и 2 и 3 и 4 и

Степ(прав.).Хил(прав.)Степ (лев.).Хил (лев.)Степ (прав.)Хил (прав.).Степ (лев.).Хил (лев.),

5 и 6 и 7 и 8 и

Вторая, третья и четвертая «восьмерки» - повторить первую, закончив на последний счет в четвертой «восьмерке».

Флэп хил в повороте

Исполняется на восемь «восьмерок». Этот и предыдущий повороты рассчитаны на использование всего пространства балетного класса.

Первая «восьмерка».

Флэп (прав.). Хил (прав.). Флэп (лев.). Хил (лев.).

и 1 2 и 3 4

Флэп (прав.). Хил (прав.). Флэп (лев.). Хил (лев.).

и 5 6 и 7 8

Вторая, третья и следующие «восьмерки» - повторить первую, закончив на последний счет в восьмой «восьмерке» - ландж.

Согласно методике и существующим принципам построения репетиций в технике степа занятия необходимо начинать с самых простых элементов, основных одинарных ударов, двойных и сложных. Затем они соединяются в простой однотоковый период, состоящий из сочетания основных ударов. И наконец, следуют многотактовые комбинации и композиции, которые в сочетании с танцевальными элементами создают танец-чечетку (теп-денс).

Рекомендуемые фильмы для просмотра

«Серенада солнечной долины», США, 1941 г.

«Цилиндр», США, 1935 г.

«Песни под дождем», США, 1952 г.

«Карнавальная ночь», СССР, 1956 г.

«Матрос с кометы», СССР, 1959 г.

«Зимний вечер в Гаграх», СССР, 1985 г.

«Голливуд-Голливуд», США, 1980 г.

«Это развлечение», США, 1980 г.

«Эти танцы...», США, 1985 г.

«Клуб Коттон», США, 1985 г.

«Гремучая дюжина», СССР, 1988 г.

«Прогулка в ритмах степа», СССР, 1987 г.

«Ривер Денс». Шоу», Ирландия, 1995 г.

«Теп Дог». Шоу», Австралия, 1997 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00056883837003789C8D61C83C57E4E380
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКАЯ
ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ
БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ
ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"
Действителен: с 26.06.2025 до 19.09.2026